

LINE登録特典

あなたの仕事が半分になる AI活用スタートシート

今日から使える「ChatGPT仕事ラクラクガイド」

事務



書類作成やデータ入力を
AIがサポート！

経理



経費精算や集計を自動化
ミスなくスピーディーに！

営業



提案資料やメール作成を
AIが支援し、成約率UP！

人事



求人票や面談メモを自動作成
採用・育成がスムーズに！

総務



申請書や回覧を自動化
社内手続きがラクになる！

秘書



スケジュール調整や
メール対応もAIがサポート！

統括



データを整理・分析し
経営判断をスピードアップ！

販売



商品説明や在庫管理を効率化
お客様対応もスムーズに！



ChatGPTが
あなたの仕事をサポート！

- ✓ 考える時間を短縮
- ✓ 資料・文章を自動生成
- ✓ データ分析もカンタンに
- ✓ アイデア・提案もスピーディー

AIの力で、すべての部署がもっとラクに、もっと速く！

業務効率アップ



時間が生まれ、
経営判が大幅向上！

経費削減



ムダをなくして、
コストをスリム化！

残業減少



定時で帰れるから、
プライベートも充実！

笑顔が増える



仕事がラクになり、
社員の満足度UP！

会社が活性化



チームの連携が強まり、
組織がイキイキ！

給料アップ



成果が上がり、
収入・待遇も向上！

無料
小冊子

AIで仕事が変わる。会社の未来が変わる。
あなたの会社を、もっと強く、もっと豊かに！

著者：まちパパ

はじめに

「AIって難しそう」「うちの仕事には関係ない」——
そう思っていないですか。でも、実はその逆です。

あなたの毎日の仕事の多くは、AIで“半分”にできます。
文章づくり、資料、メール返信、アイデア出し、調べもの……

AIは、パソコンが苦手な人ほど効果が大きい“右腕”です。
この小冊子で、あなたの仕事の「どこにAIを使えるか」を見つけましょう。

この小冊子の使い方

1. まず「12の使いどころ」を眺める（P.4）
2. ワークに、まかせたい仕事を書き出す（P.5～6）
3. まず1つだけ、今日から試す（P.7）

所要時間 約20分。完璧を目指さず、小さく試すのが続くコツです。

AI活用の3ステップ

1

STEP 1 見つける

毎日の「めんどろ・時間がかかる」仕事を書き出します。まずは量。ワーク（P.5）を使いましょう。

2

STEP 2 まかせる

その作業をAIに頼みます。「〇〇して」という指示文（プロンプト）を送るだけ。例文も本冊子で紹介します。

3

STEP 3 仕組みにする

うまくいったやり方を“型”にして、くり返し使います。1回作れば、毎回ラクになります。

ポイント

完璧を目指さず、まず1つ。小さく試して「使える」と分かると、自然と広がります。

AIの使いどころ 12

01 文章・投稿づくり

SNS・ブログを時短

02 資料作成

たたき台を一瞬で

03 メール・返信

文面をサッと用意

04 アイデア出し

企画・ネーミング

05 調べもの・要約

長文を短くまとめる

06 事務・入力補助

整理・仕分けを速く

07 経理の下ごしらえ

集計前の整理に

08 営業トーク・提案

刺さる言い回しに

09 求人・社内教育

原稿や研修メモ

10 お客様対応

FAQ・定型返信

11 翻訳・多言語

海外対応もラクに

12 マニュアル化

手順書・動画台本

ワーク まかせたい仕事の棚卸し

A. 毎日・毎週くり返している作業 定型の作業ほど、AIが得意です

B. 時間がかかって「めんどくさい」な作業 後回しにしがちなことは？

C. 文章を書くのが苦手で止まること 案内文・投稿・メールなど

D. 「誰かに頼めたら」と思う作業 その“誰か”をAIにできます

ワーク 今日から試すAI活用 10個

ワーク の作業を、次の形にしてみましょう。

“○○の作業を、AIに してもらおう”

例：ブログの下書きを、AIに5分で作ってもらおう

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

まず1つ選ぶ

視点1 頻度

よくやる作業ですか？（効果が大きい）

視点2 手軽さ

すぐに試せそうですか？

視点3 効果

時間・ミスがしっかり減りますか？

3つすべてに が付くものから、今日始めてみましょう。

わたしが今日、試すAI活用

次の一歩

1つ試して「使える」と感じたら、次はもっと広げていきましょう。
AIは、使うほど時間とお金を生み出してくれます。

AI Japan Tech では——

- ChatGPTなどのAI活用サポート
- AI集客・発信の仕組みづくり
- 社員向けのAI研修
- 業務の動画マニュアル化

——を、あなたの仕事に合わせてお手伝いします。

無料相談は、公式LINEから

LINEに「相談」と送ってください。

「うちの仕事にどう使う？」——そんな確認だけでもOK。無理な営業はしません。

公式LINE : lin.ee/ZXqgLod / ai-japan.tech/standfm

AIで、仕事が変わる。会社の未来が変わる。 まちパパ